

COVID-19: SPÄŤ NA PRACOVISKO Prispôsobenie pracovísk a ochrana pracovníkov

Aktualizácia december 2020



© Európska únia 2020

Obsah

Základné informácie a rozsah usmernení	2
Úvod	2
Aktualizujte svoje posúdenie rizík a prijmite príslušné opatrenia	3
Minimalizovanie vystavenia vírusu COVID-19 pri práci	3
Pokračovanie v práci po období zatvorenia	4
Vyrovnávanie sa s vysokou mierou absencie	5
Manažment pracovníkov pracujúcich z domu	6
Zapojte pracovníkov	7
Starajte sa o pracovníkov, ktorí ochoreli	7
Plánujte a poučte sa do budúcnosti	8
Zostaňte dobre informovaní	8
Sektory a povolania	8
Usmernenia týkajúce sa ochorenia COVID-19 pre jednotlivé odvetvia	9

Základné informácie a rozsah usmernení

Cieľom týchto nezáväzných usmernení je pomôcť zamestnávateľom a pracovníkom zachovať bezpečnosť a zdravie v pracovnom prostredí, čo sa výrazne zmenilo v dôsledku pandémie ochorenia COVID-19. Poskytujú odporúčania k:

Posudzovaniu rizík a príslušným opatreniam

- minimalizácia vystaveniu ochoreniu COVID-19,
- pokračovanie v práci po období zatvorenia,
- vyrovnávanie sa s vysokou mierou absencie,
- manažment pracovníkov pracujúcich z domu.

Zapojeniu pracovníkov

Starostlivosti o pracovníkov, ktorí ochoreli

Plánovaniu a poučení pre budúcnosť

Udržiavaniu dobrej informovanosti

Informácie pre sektory a povolania

Tieto usmernenia zahŕňajú príklady všeobecných opatrení, ktoré môžu zamestnávateľom pomôcť dosiahnuť primerane bezpečné a zdravé pracovné prostredie pri vykonávaní činností alebo po ich obnovení v závislosti od konkrétnej pracovnej situácie.

V dokumentu sú uvedené odkazy na príslušné informácie EU-OSHA a zoznam zdrojov od rôznych poskytovateľov, ktoré sú zamerané na rôzne priemyselné odvetvia a povolania. Upozorňujeme, že informácie uvedené v tomto usmernení nezahŕňajú zdravotníctvo, pre ktoré sú k dispozícii špecifické odporúčania (napr. od [ECDC](#), [WHO](#), [CDC](#)).

V prípade akýchkoľvek konkrétnych otázok alebo obáv, ktorým nie je venovaná pozornosť v tomto dokumente, pozrite si informácie od miestnych orgánov, ako sú zdravotnícke služby alebo inšpektorát práce.

Úvod

Po novej pandémii v roku 2020 spôsobenej koronavírusom (COVID-19) členské štáty Európskej únie (EÚ) zaviedli niekoľko opatrení vrátane opatrení týkajúcich sa pracovísk na boj proti šíreniu ochorenia. Svet práce je počas tejto krízy závažne ovplyvnený, a preto musia všetky časti spoločnosti – vrátane podnikov, zamestnávateľov a sociálnych partnerov – vyvíjať úsilie, aby chránili pracovníkov, ich rodiny a spoločnosť ako celok.

Charakter a rozsah opatrení sa pohybuje od obmedzení pohybu a pozastavení činností, ktoré nie sú nevyhnutné, až po obmedzenie počtu osôb v jednom priestore, zákaz určitých činností a povinnosť dodržiavať individuálne hygienické opatrenia. Ich uplatňovanie sa môže líšiť v závislosti od vývoja pandémie, sektora, povolania alebo charakteristiky jednotlivca súvisiacej so zdravím. Tieto opatrenia vedú k tomu, že sa od pracovníkov môže požadovať práca z domu, alebo ak sa ich práca nedá vykonávať na diaľku, aby zostali doma.

Keď sa pomocou týchto opatrení dosiahne dostatočné zníženie miery prenosu COVID-19, povolí sa obnovenie pracovných činností. Často sa to vykonáva postupne, pričom sa najprv povolia pracovné činnosti, ktoré sa považujú za nevyhnutné na ochranu zdravia a hospodárstva.

Hoci očkovanie povedie časom k uvoľneniu opatrení, nie je jasné v akom rozsahu alebo kedy sa obnovia „normálne“ pracovné činnosti. Je vysoko pravdepodobné, že niektoré opatrenia nejaký čas ešte potrvajú alebo sa v určitom čase opätovne zavedú, aby sa zabránilo nárastu miery infekcie v budúcnosti.

Kríza COVID-19 vyvíja tlak na zamestnávateľov a pracovníkov v dôsledku nutnosti zavedenia nových postupov vo veľmi krátkom čase alebo pozastavenia práce a podnikateľských činností. V tejto súvislosti bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci ponúka praktickú pomoc pri obnove alebo udržaní práce a prispieva k potlačeniu prenosu vírusu COVID-19.

Aktualizujte svoje posúdenie rizík a prijmite príslušné opatrenia

Manažment bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (OSH) sa za opatrení súvisiacich s pandémiou COVID-19 začína identifikáciou a [posúdením rizík](#) vo fyzickom aj psychosociálnom pracovnom prostredí, podobne ako za normálnych pracovných podmienok. Zamestnávateľia sú povinní zrevidovať svoje posúdenie rizík, keď sa zmení pracovný proces, a posúdiť všetky riziká vrátane rizík ovplyvňujúcich duševné zdravie. Pri revidovaní posúdenia rizík je potrebné venovať pozornosť akýmkoľvek anomáliám alebo situáciám, ktoré spôsobujú problémy, a tomu, ako to môže organizácii pomôcť upevniť sa z dlhodobého hľadiska. Pamätajte, že je veľmi dôležité zapojiť pracovníkov a ich zástupcov do revízie posúdenia rizík a obrátiť sa na oddelenie prevencie rizík alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v zamestnaní, ak sú k dispozícii. Na posudzovanie získajte od verejných orgánov aktuálne informácie o situácii týkajúcej sa ochorenia COVID-19 vo vašej oblasti. Po aktualizácii posúdenia rizík je ďalším krokom vypracovanie akčného plánu s príslušnými opatreniami. Ďalej je uvedených niekoľko príkladov otázok súvisiacich s pandémiou, ktoré treba vziať do úvahy pri príprave takéhoto akčného plánu.

Minimalizovanie vystavenia vírusu COVID-19 pri práci

Implementácia postupov bezpečnej práce na obmedzenie vystavenia vírusu COVID-19 pri práci vyžaduje najprv posúdenie rizík a následne zavedenie [hierarchie kontrol](#). To znamená zaviesť kontrolné opatrenia na elimináciu rizika, a ak to nie je možné, minimalizovať vystavenie pracovníkov. Začnite najprv kolektívnymi opatreniami a v prípade potreby ich doplňte individuálnymi opatreniami, ako sú osobné ochranné pomôcky (PPE). Ďalej je uvedených niekoľko príkladov kontrolných opatrení, nie všetky však budú aplikovateľné na každé pracovisko alebo povolanie vzhľadom na ich povahu.

- Zatiaľ vykonávajte len nevyhnutnú prácu; niektoré práce bude možné presunúť na čas, keď sa riziko zníži. Ak je to možné, dodávajte služby na diaľku (cez telefón alebo video) namiesto osobného kontaktu. Zabezpečte, aby boli na pracovisku len pracovníci, ktorí sú pre prácu nevyhnutní a minimalizujte prítomnosť tretích strán.
- Pokiaľ je to možné, znížte fyzický kontakt medzi pracovníkmi (napr. počas zasadnutí alebo prestávok). Izolujte pracovníkov, ktorí môžu svoju prácu vykonávať bezpečne sami a ktorí nepotrebujú špecializované vybavenie alebo zariadenie, ktoré nemožno presúvať. Napríklad zariadte, aby mohli pracovať sami v náhradnej kancelárii, v miestnosti pre zamestnancov, v jedálni alebo v zasadacej miestnosti vždy, keď je to možné. Ak je to možné, požiadajte zraniteľných pracovníkov, aby pracovali z domu (staršie osoby alebo osoby s [chronickými ochoreniami](#) (vrátane osôb, ktoré majú hypertenziu, problémy s pľúcami alebo so srdcom, cukrovku, alebo ktoré [podstupujú liečbu rakoviny alebo imunosupresívnu liečbu](#)) a [tehotné pracovníčky](#)). Pracovníci, ktorí majú blízkych členov rodiny vystavených vysokému riziku, takisto možno budú musieť pracovať na diaľku.
- Eliminujte, a ak to nie je možné, obmedzte fyzický kontakt so zákazníkmi a medzi zákazníkmi. Napríklad prostredníctvom online alebo telefonických objednávok, bezkontaktného doručovania alebo riadeného vstupu (pričom je tiež potrebné zabrániť zhromažďovaniu mimo areálu) a fyzického odstupu vnútri aj mimo areálu.
- Keď doručujete tovar, urobte to vyzdvihnutím alebo doručením mimo areálu. Poučte vodičov o náležitej hygiene v kabíne a poskytnite im vhodný dezinfekčný gél a utierky. Doručovateľom sa musí umožniť používanie takých zariadení ako sú toalety, bufety, šatne a sprchy, hoci s príslušnými preventívnymi opatreniami (napríklad dovoliť ich použitie len jednému používateľovi v danom čase a pravidelné čistenie).
- Umiestnite medzi pracovníkov nepriepustnú bariéru, najmä ak nie sú schopní dodržiavať od seba dvojmetrový odstup. Bariéry môžu byť vytvorené účelovo alebo improvizovane, napríklad s použitím plastových fólií, priečok, mobilných zásuviek alebo úložných jednotiek. Treba sa vyhnúť predmetom, ktoré nie sú pevné alebo majú medzery, ako sú napríklad črepníkové rastliny alebo vozíky, alebo ktoré vytvárajú nové riziko, napríklad predmety, o ktoré možno zakopnúť alebo ktoré môžu spadnúť. Ak sa bariéra nemôže použiť, je potrebné vytvoriť ďalší

priestor medzi pracovníkmi, napríklad zabezpečením, aby mali na každej strane aspoň dva prázdne stoly.

- Ak je blízky kontakt nevyhnutný, mal by trvať menej ako 15 minút. Zredukujte kontakt medzi rôznymi časťami vášho podniku na začiatku a na konci smien. Zabezpečte načasovanie prestávok na jedlo tak, aby sa znížil počet osôb v bufete, v miestnosti pre personál alebo v kuchyni. Zabezpečte, aby bol v danom čase v kúpeľniach a v šatniach len jeden pracovník. Umiestnite na hlavný vchod znamenie, keď je obsadená jedna z toaliet s cieľom zabezpečiť, že v danom čase vstúpi dnu len jedna osoba. Zorganizujte smeny s ohľadom na úlohy týkajúce sa čistenia a hygieny.
- Zabezpečte mydlo a vodu alebo príslušný dezinfekčný prostriedok na ruky na vhodných miestach a odporučte pracovníkom, aby si často umývali ruky. Často čistite svoje priestory, najmä pulty, kľučky, nástroje a iné povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú.
- Ak je to možné, zabezpečte primerané vetranie a nechajte otvorené okná a dvere, aby mohol prúdiť čerstvý vzduch zvonka.
- V súlade s ustanoveniami platnými vo vašej oblasti zvážte používanie chirurgických alebo takzvaných hygienických tvárových rúšok na pracovisku a vo všetkých uzavretých, spoločných priestoroch, ako sú osobné a nákladné vozidlá a verejná doprava. Tieto rúška slúžia ako hygienické opatrenie na zabránenie šíreniu koronavírusu prostredníctvom kvapôčok, ktoré vznikajú pri kašľaní alebo kýchnutí a dopadajú na povrchy, ktorých sa dotýkajú iní ľudia, a prostredníctvom aerosólu, ktorý je vydychovaný a zostáva v ovzduší, kým ho nevdychnu iní ľudia.
- Ak ste identifikovali riziko infekcie napriek uplatneniu všetkých realizovateľných bezpečnostných opatrení, poskytnite všetky potrebné osobné ochranné pomôcky. Je dôležité zaškoliť pracovníkov v správnom používaní osobných ochranných pomôcok a zabezpečiť, aby dodržiavali dostupné predpisy a usmernenie k používaniu [tvárových rúšok](#) a [rukavíc](#).
- Umiestnite plagáty, ktoré zdôrazňujú potrebu zostať doma, keď je človek chorý, kašle a kýcha a zabezpečte prostriedky na hygienu rúk pri vstupe na pracovisko a na ďalších viditeľných miestach.
- Uľahčite pracovníkom používanie individuálnej dopravy namiesto hromadnej dopravy, napríklad sprístupnením parkoviska pre autá alebo miesta na bezpečné odkladanie bicyklov, a pracovníkov povzbudzte, aby chodili do práce pešo, ak je to možné.
- V prípade potreby zaveďte opatrenie flexibilnej dovolenky a prácu na diaľku s cieľom obmedziť prítomnosť na pracovisku.
- Vyhnite sa nadmernému pracovnému zaťaženiu upratovacieho personálu pomocou príslušných opatrení, ako je napríklad pridelenie úloh ďalšiemu personálu, a požiadajte pracovníkov, aby zanechali svoj pracovný priestor uprataný. Zabezpečte pre pracovníkov jednorazové vreckovky a odpadové koše vystlané plastovým vrecom, aby sa mohli vyprázdňovať bez kontaktu s obsahom.

Ďalšie informácie o príprave pracoviska na COVID-19 vrátane toho, čo robiť, ak bola na pracovisku osoba infikovaná vírusom COVID-19, a odporúčania týkajúce sa cestovania a zhromažďovania sú uvedené v dokumente [COVID-19: usmernenie pre pracoviská](#). K dispozícii sú informácie pre „[pohraničných a vyslaných pracovníkov](#)“ (osoby, ktoré pracujú v jednej krajine a pravidelne sa vracajú do krajiny, v ktorej bývajú).

Pokračovanie v práci po období zatvorenia

Ak bolo vaše pracovisko určitú dobu zatvorené z dôvodov súvisiacich s COVID-19, vytvorte plán na čas, keď sa práca obnoví s ohľadom na zdravie a bezpečnosť. Vo svojom pláne by ste mali vziať do úvahy nasledujúce:

- Aktualizujte svoje [posúdenie rizík](#), ako sa opisuje vyššie a pozrite si dokument [COVID-19: usmernenie pre pracoviská](#).

- Predtým, ako sa práca úplne obnoví a všetci pracovníci sa vrátia na pracovisko, vykonajte úpravy v usporiadaní pracoviska a v organizácii práce, ktoré znížia prenos vírusu COVID-19. Zvážte postupné obnovenie práce, aby sa mohli vykonať príslušné úpravy. Nezabudnite informovať pracovníkov o zmenách a predtým, ako sa vrátia do práce, ich v prípade potreby oboznámte s novými postupmi a poskytnite im školenie.
- Skontaktujte sa so zdravotnou službou pre zamestnancov a s poradcom pre ochranu zdravia a bezpečnosť, ak sú k dispozícii, a porozprávajte sa s nimi o svojom pláne.
- Venujte mimoriadnu pozornosť pracovníkom, ktorí sú vystavení vysokému riziku a budú pripravení chrániť najzraniteľnejších vrátane starších osôb a osôb s [chronickými ochoreniami](#) (vrátane osôb, ktoré majú hypertenziu, problémy s pľúcami alebo so srdcom, cukrovku, alebo ktorí [podstupujú liečbu na rakovinu alebo imunosupresívnu liečbu](#)) a [tehotné pracovníčky](#). Venujte pozornosť aj pracovníkom, ktorí majú blízkych členov rodiny vystavených vysokému riziku.
- Zvážte zavedenie pomoci pre pracovníkov, ktorí možno trpia úzkosťou alebo stresom. Napríklad manažéri by sa mohli pracovníkov častejšie pýtať, ako sa im darí, uľahčiť výmeny alebo podporu medzi kolegami, zmeny v organizácii práce a pracovných úlohách, v programe pomoci zamestnancom alebo koučingovej službe, ako aj ponúknuť kontakt so zdravotnou službou pre zamestnancov. Buďte si vedomí toho, že pracovníci možno zažili traumatické udalosti, napríklad závažnú chorobu alebo úmrtie príbuzného alebo priateľa, alebo majú finančné problémy či problémy s osobnými vzťahmi.
- Pracovníci, ktorí sa vracajú na pracovisko po období izolácie, či už v rámci individuálneho opatrenia alebo v rámci kolektívnej izolácie, majú pravdepodobne obavy, najmä v súvislosti s rizikom infekcie. Tieto obavy – najmä ak nastali zmeny v práci – môžu viesť k stresu a duševným problémom. Keď sú zavedené opatrenia fyzického odstupu, tieto problémy sú nielenže pravdepodobnejšie, ale nie sú ani k dispozícii zvyčajné mechanizmy ich zvládania, ako je osobný priestor alebo zdieľanie problémov s inými (pozri [Návrat do práce po práceneschopnosti v dôsledku duševných problémov](#)). Poskytnite pracovníkom informácie o verejne dostupných zdrojoch pomoci a poradenstva. [Duševné zdravie v Európe](#) má informácie o tom, ako sa starať o duševné zdravie a vyrovnávať sa s hrozbou COVID-19.
- Pracovníci by mohli mať obavy v súvislosti so zvýšenou pravdepodobnosťou infekcie na pracovisku a možno sa nebudú chcieť vrátiť na pracovisko. Je dôležité pochopiť ich obavy, poskytnúť im informácie o prijatých opatreniach a o pomoci, ktorá je pre nich dostupná.

Vyrovňovanie sa s vysokou mierou absencie

V závislosti od miery infekcie vo vašej oblasti a od zavedených protokolov možno veľa vašich pracovníkov nie je v práci pre COVID-19. Ak je pracovník v rámci prevencie doma v izolácii, možno bude môcť pokračovať v práci na diaľku (pozri ďalej), alebo v opačnom prípade pracovník nebude môcť určitú dobu pracovať.

Pracovníci s potvrdenou infekciou COVID-19 možno nebudú môcť pracovať oveľa dlhšie a pracovníci, ktorí vážne ochoreli, možno budú potrebovať ďalší čas na rehabilitáciu po vyliečení z infekcie. Okrem toho, niektorí pracovníci neprídu do práce možno preto, že sa musia starať o príbuzného.

- Absencia podstatného počtu pracovníkov, hoci len dočasná, môže vyvolať tlak na pokračujúce činnosti. Hoci by dostupní pracovníci mali byť flexibilní, je dôležité, aby sa neocitli v situácii, ktorá ohrozí ich zdravie alebo bezpečnosť. Akékoľvek ďalšie pracovné zaťaženie udržiavajte na čo najnižšej úrovni a zabezpečte, aby netrvalo príliš dlho. Línií manažéri majú dôležitú úlohu pri monitorovaní situácie a zabezpečení, aby jednotliví pracovníci neboli [preťažení](#). Rešpektujte pravidlá a dohody o pracovnom čase a dobe odpočinku a umožnite pracovníkom odpojiť sa, keď nie sú v práci.
- Keď sa práca prispôsobí tak, aby sa dala zvládnuť s menším počtom pracovníkov, napríklad zavedením nových metód a postupov a zmenou úloh a zodpovedností, zvážte, či personál nepotrebuje ďalšie školenie a pomoc a zabezpečte, aby boli všetci pracovníci kompetentní na vykonávanie úloh, ktoré majú vykonávať.

- Vyškoolte pracovníkov na vykonávanie dôležitých funkcií, aby pracovisko mohlo fungovať aj v prípade, že kľúčoví pracovníci nie sú prítomní.
- Ak sa spoliehate na dočasných zamestnancov, je dôležité informovať ich o rizikách na pracovisku a v prípade potreby im poskytnúť školenie.

Manažment pracovníkov pracujúcich z domu

V rámci opatrení fyzického odstupu, ktoré boli prijaté vo väčšine členských štátov, sú pracovníci povzbudzovaní alebo povinní pracovať z domu, ak im to povaha ich práce dovoľuje. Je možné, že mnohí z týchto pracovníkov pracujú na diaľku po prvý raz a v ich pracovnom prostredí pravdepodobne chýba veľa aspektov v porovnaní s pôvodným pracoviskom. Rozsah, v akom sa domáce prostredie môže prispôbiť, sa bude líšiť podľa situácie pracovníka, času a prostriedkov dostupných na prispôbenie.

Odporúčania, ako si zachovať bezpečnosť a zdravie pri práci z domu, sú k dispozícii [tu](#), ale týkajú sa väčšinou osôb, ktoré pracujú na diaľku pravidelne alebo dlhodobo. Ďalej je uvedených niekoľko návrhov na minimalizovanie rizík pre pracovníkov, ktorí neboli schopní náležite si pripraviť domáce pracovisko.

- Vykonajte posúdenie rizík so zapojením pracovníkov, ktorí pracujú na diaľku a ich zástupcov.
- Umožnite pracovníkom, aby si dočasne vzali domov vybavenie zo svojho pracoviska (ak si ho nemôžu vziať sami, zvažte jeho doručenie). Mohlo by to zahŕňať také veci ako počítač, monitor, klávesnicu, myšku, tlačiareň, stoličku, stúpačku alebo lampu. Zaznamenajte, kto si berie aké veci, aby ste predišli zmätku, keď sa obnoví normálna práca.
- Poskytnite pracovníkom na diaľku [usmernenie k vytvoreniu domáceho pracoviska](#) s aplikovaním ergonómiky, ako je napríklad správne držanie tela a častý pohyb, ak je to možné.
- Povzbudzte pracovníkov, aby mali pravidelné prestávky (približne každých 30 minút), aby sa postavili, rozcvičili a natiahli.
- Poskytnite pracovníkom na diaľku pomoc pri používaní IT vybavenia a softvéru. Možno budú pre prácu nevyhnutné nástroje na telekonferenciu a videokonferenciu, ale pre pracovníkov, ktorí ich nepoužívajú, to môže byť problém.
- Zabezpečte dobrú komunikáciu na všetkých úrovniach, ktorá zahŕňa osoby pracujúce z domu. Zahŕňa to napríklad strategické informácie poskytované vrcholovým manažmentom alebo povinnosti líniových manažérov, pričom treba pamätať na dôležitosť bežnej sociálnej interakcie medzi kolegami. Zatiaľ čo strategické informácie sa môžu oznamovať na plánovaných online zasadnutiach, povinnosti líniových manažérov možno vykonávať prostredníctvom online četov alebo „virtuálnych stretnutí pri káve“.
- Nepodceňujte riziko pracovníkov, ktorí sa cítia izolovaní a pod tlakom, čo bez pomoci môže viesť k duševným problémom. Dôležitá je efektívna komunikácia a pomoc manažéra a kolegov a schopnosť zachovať neformálny kontakt s kolegami. Zvažte pravidelné online zasadnutia pracovníkov alebo tímu, alebo striedajte zamestnancov, ktorí môžu byť prítomní na pracovisku, ak sa začal postupný návrat do práce.
- Budte si vedomí toho, že váš zamestnanec môže mať partnera, ktorý takisto pracuje na diaľku alebo deti, ktoré možno potrebujú starostlivosť, pretože nie sú v škole, alebo ktoré sa potrebujú pripojiť na diaľku, aby pokračovali vo svojej školskej práci. Iní sa možno musia starať o starších alebo chronicky chorých ľudí a o tých, ktorí sú v izolácii. Za týchto okolností musia byť manažéri flexibilní, pokiaľ ide o pracovný čas a produktivitu svojich zamestnancov, a budú musieť pracovníkov uistiť, že ich chápu, ako aj o svojej flexibilitate.
- Pomôžte pracovníkom určiť si zdravé hranice medzi prácou a voľným časom tak, že im jasne povieť, kedy majú pracovať a byť k dispozícii.

Zapojte pracovníkov

Účasť pracovníkov a ich zástupcov na manažmente OSH je kľúčová pre úspešnosť a zákonnú povinnosť. To sa vzťahuje aj na opatrenia prijaté na pracoviskách v súvislosti s COVID-19, keď sa udalosti rýchlo vyvíjajú a keď medzi pracovníkmi a celkovo v populácii vládne veľká neistota a úzkosť.

Je dôležité, aby ste v správnom čase konzultovali so svojimi pracovníkmi a/alebo ich zástupcami a so zástupcami pre ochranu zdravia a bezpečnosť o plánovaných zmenách a o tom, ako budú dočasné postupy fungovať v praxi. Zapojenie spolu s vašimi pracovníkmi do posudzovania rizík a následných reakcií je dôležitou súčasťou postupov v súvislosti s dobrým zdravím a bezpečnosťou. Zástupcovia pre ochranu zdravia a bezpečnosť a výbory pre ochranu zdravia a bezpečnosť sú v jedinečnej pozícii, aby pomohli navrhnúť preventívne opatrenia a zabezpečili ich úspešnú implementáciu.

Zvážte tiež, ako zabezpečiť, aby mali pracovníci agentúry a dodávatelia prístup k rovnakým informáciám ako priami zamestnanci.

Starajte sa o pracovníkov, ktorí ochoreli

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí k [najčastejším príznakom COVID-19](#) horúčka, únava a suchý kašeľ. Niektorí ľudia sa infikovali, ale neprejavujú sa u nich žiadne príznaky a necítia sa zle. Väčšina ľudí (asi 80 %) sa z ochorenia vylieči bez potreby špeciálnej liečby. Malá časť ľudí, ktorí sa infikovali vírusom COVID-19, vážne ochore a má ťažkosti s dýchaním. Závažné ochorenie pravdepodobnejšie vznikne u starších ľudí a u ľudí so základnými zdravotnými problémami, ako je vysoký krvný tlak, srdcové problémy alebo cukrovka.

Osoby, ktoré vážne ochoreli, môžu vyžadovať mimoriadny ohľad, aj keď boli uznaní ako práceschopní. Existujú určité náznaky, že pacienti nakazení koronavírusom môžu po chorobe trpieť zníženou kapacitou pľúc. Pracovníci v tejto situácii budú možno potrebovať, aby sa ich práca upravila a možno budú potrebovať voľno, aby mohli absolvovať fyzioterapiu. Pracovníci, ktorí museli stráviť nejaký čas na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS), môžu čeliť špecifickým problémom. Lekár pracovníka a zdravotná služba pre zamestnancov (ak sú k dispozícii) by mali odporučiť spôsob a načasovanie návratu do práce:

- **Svalová slabosť.** To je závažnejšie, čím dlhšie bol niekto na JIS. Znížená svalová kapacita sa prejavuje napríklad aj dýchacími problémami. Ďalším častým, ale menej uznávaným javom je syndróm po intenzívnej starostlivosti (PICS). Podľa odhadu sa vyskytuje u 30 až 50 % ľudí prijatých na JIS a je porovnateľný s posttraumatickou stresovou poruchou.
- **Problémy s pamäťou a sústredením.** Tieto problémy sa často vyvinú až časom. Keď niekto začne pracovať, nie vždy je to rozpoznateľné. K príznakom viditeľným v práci patria problémy s pamäťou a sústredením, problémy s uspokojivým vykonávaním úloh a zhoršená schopnosť riešiť problémy. Preto je dôležité všimnúť si tieto príznaky, ak viete, že niekto bol na JIS. Správne usmernenie je veľmi dôležité, pretože pre niektorých pracovníkov je ťažké vrátiť sa k svojej predchádzajúcej úrovni výkonu.
- **Dlhý čas po návrat do práce.** Z údajov vyplýva, že u štvrtiny až tretiny osôb, ktoré boli na JIS, sa môžu vyvinúť problémy nezávisle od veku. Približne polovica pacientov potrebuje jeden rok na to, aby sa mohli vrátiť do práce a až tretina sa možno nikdy nevráti do práce.

Závodní lekári a zdravotné služby majú najlepšie predpoklady na poskytovanie poradenstva v súvislosti so starostlivosťou o pracovníkov, ktorí ochoreli, a akýmkoľvek úpravami, ktoré môžu byť potrebné v ich práci. Ak nemáte závodného lekára, je dôležité riešiť tieto otázky citlivo a rešpektovať súkromie a dôvernosť pracovníkov.

Buďte si vedomí rizika stigmy a diskriminácie, ktorému môžu byť vystavení pracovníci, ktorí ochoreli na COVID-19.

Plánujte a poučte sa do budúcnosti

Hoci očkovanie proti vírusu COVID-19 časom ukončí súčasnú pandémiu, je nutné vypracovať alebo aktualizovať krízové pohotovostné plány pre ukončovacie a začínajúce udalosti v budúcnosti, ako sa opisuje v dokumente [COVID-19: usmernenie pre pracoviská](#). Aj malé podniky si môžu vytvoriť zoznam, ktorý im pomôže pripraviť sa, ak by sa v budúcnosti vyskytla niektorá z takýchto udalostí.

Podniky, ktoré využívajú prácu na diaľku po prvý raz, môžu zvážiť, že ju prijímú ako modernú, dlhodobú pracovnú metódu. Skúsenosti získané počas pandémie COVID-19 môžu viesť k vývoju postupov práce na diaľku alebo k úprave existujúcich postupov.

Zostaňte dobre informovaní

Množstvo informácií súvisiacich s COVID-19 môže byť ohromujúce a môže byť ťažké odlíšiť spoľahlivé a presné informácie od nepresných a zavádzajúcich informácií. Vždy si overte, či je pôvodným zdrojom informácií osvedčený a kvalifikovaný poskytovateľ. K oficiálnym zdrojom informácií o COVID-19 patrí:

- [Svetová zdravotnícka organizácia](#),
- [Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb](#),
- [Európska komisia](#),
- [Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci](#).

Keď sa pandemická kríza potlačí vďaka očkovaniu, začnú sa uvoľňovať opatrenia proti ochoreniu COVID-19, možno budú vydané informácie, ktoré sú špecifické pre konkrétne priemyselné odvetvia, komunity alebo skupiny a môžu byť často aktualizované. Vo vašej krajine bude mať relevantné informácie ministerstvo zdravotníctva a ministerstvo práce, ktoré môžu poskytnúť odkazy na špecializovanejšie zdroje.

Sektory a povolania

U ľudí s povolaním, v ktorom sú vystavení fyzickému kontaktu s mnohými ďalšími ľuďmi, existuje najvyššie riziko nakazenia vírusom COVID-19. Okrem pracovníkov zdravotnej starostlivosti, rezidenčnej a domácej starostlivosti, k hlavným pracovníkom vystaveným zvýšenému riziku patria napríklad pracovníci podieľajúci sa na doručovaní potravín a pracujúci v maloobchode s potravinami, v zbere odpadu, pracovníci verejno-prospešných prác, polícia, bezpečnosti a verejnej dopravy.

Rovnakým spôsobom ako niektoré krajiny obmedzili prácu v určitých sektoroch – zvyčajne sa pozastavilo najprv vzdelávanie, voľnočasové aktivity a zábava a nakoniec priemysel a výstavba – návrat do práce po uvoľnení týchto opatrení môže byť takisto postupný, ale v opačnom poradí. V niekoľkých krajinách je dostupné usmernenie týkajúce sa COVID-19 špecifické pre dané sektory a ďalej sú uvedené niektoré príklady. Pozrite si webové stránky [EU-OSHA](#), vášho [vnútroštátneho orgánu alebo inštitútu OSH](#), kde sú uvedené ďalšie príklady.

Usmernenia týkajúce sa ochorenia COVID-19 pre jednotlivé odvetvia

Stavebníctvo	Construction
Maloobchod	Retail
Potraviny	Food
Doprava	Transport
Údržba a domáce služby	Maintenance and domestic services
Voľný čas a zábava	Leisure and entertainment
Vzdelávanie	Education
Kaderníctvo	Hairdressing
Zdravotné a opatrovateľské služby	Health and care services
Polícia a väznice	Policing and prisons
Iné	Others
Národné kompilácie (neúplný zoznam)	National compilations (non-exhaustive)

Upozorňujeme, že tento dokument bol aktualizovaný 23. decembra 2020. Príslušný [článok v OSHwiki](#) sa pravidelne reviduje a konkrétne odvetvové zdroje sa priebežne aktualizujú.

Autor(i): William Cockburn, Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA)

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2020

Reprodukcia je povolená pod podmienkou uvedením zdroja.